



κατά υογά



Ich bin Bildhauerin, Lehrerin für Kunst und Gestalten an einer Grundschule und seit vielen Jahren Yoga-begeistert.

Ich habe bereits mehrere Ausbildungs-Module im Yoga abgeschlossen, darunter den Kurs zum Yogateacher an der Fachakademie für Sport und Gesundheit sowie eine klassische Hatha Yoga-Ausbildung. Außerdem die „Ashtanga Foundation“-Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner in Ulm und den Yoga-Doc-Schwerpunkt, der moderne Bewegungsphysiologie in die Yogapraxis integriert.

Ich praktiziere Yoga, weil es mir nicht nur hilft, körperlich fit zu bleiben, sondern auch mein inneres Gleichgewicht fördert. Yoga ist für mich wie ein Werkzeugkasten für meine Gesundheit und ich finde immer, was ich gerade brauche. Mal sind es körperlich fordernde und stärkende Asanas, mal eine sanfte Praxis, mal die eine oder andere Atemtechnik oder eine entspannende Meditation, die den Geist klärt und den Fokus stärkt.

kāṭa yogā

Wenn du für dich eine Praxis findest, die dich intuitiv anspricht, du diese Praxis aufnimmst, weil sie sich richtig anfühlt, dann bleibt sie dir für immer erhalten.

Und vielleicht wirst du erstaunt sein, was in deinem Leben in Gang kommt, denn Yoga ist mehr als nur körperliche Praxis. Es ist der Weg zu Frieden, Balance und emotionaler Stabilität.

ANGEBOTE FÜR FIRMEN

Diese Angebote richten sich in erster Linie an Lehrende (Schulen), Erzieher*innen (Kindergärten) und alle Firmen, denen Mitarbeitergesundheit ein echtes Anliegen ist. Natürlich biete ich darüber hinaus Privatkurse an.

Mitarbeitergesundheit

Pranayama und Meditation	Yoga für Kinder und Erziehende	Reine Lebensfreude	Trauma und Resilienz	LED Class	
4 Stunden	4 Stunden	4 Stunden	4 Stunden	1 Video pro Woche 10x Do. Abends online live Do.: 18:00 – 19:15 Nacharbeit 19:15 – 21:00 1x Abschlussvideo	
Gruppenkurs	Gruppenkurs	Gruppenkurs	Gruppenkurs	Einzelperson	10 Teilnehmer*innen
490,- €	490,- €	490,- €	490,- €	370,- €	3.400,- €

Option 1: Alle Kurse finden online und live statt.

Option 2: Präsenztermine (zzgl. Fahrtkosten) sind nach Absprache möglich.

ANGEBOTE PRIVAT

Diese Angebote richten sich an alle Yoga-Praktizierenden und die es werden wollen, Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

	Privatkurse		
	Mo.	Mi.	Do.
	Yoga Online	Yoga Online	Yoga Online
Dauer	08:00 – 09:00	08:00 – 09:00	18:00 – 19:15 Nacharbeit 19:15 – 21:00
Schwerpunkt	Individuell, je nach TN	Individuell, je nach TN	Ashtanga
Einzelstunde	10,- €	10,- €	15,- €
Im Monatspaket durchschnittlich enthalten sind 12 Stunden	Monatspaket 65,- €		
Im Jahres-Abo durchschnittlich enthalten sind 150 Stunden	Jahrespaket 650,- €* 		
*Bei einmaliger Bezahlung günstiger als bei monatlicher Buchung.			



KONTAKT

hello@katayoga.net

0176 | 800 22 446

www.katayoga.net